

Copa de Ginástica Artística “Clube de Regatas do Flamengo”

Convite

O **Clube de Regatas do Flamengo**, vem pelo presente, convida-lo(a) a participar da copa de ginástica do “Clube de Regatas do Flamengo” que será realizada no **dia 24 de novembro de 2018** no Ginásio Cláudio Coutinho, no interior do Clube de Regatas do Flamengo –Av. Borges de Medeiros, 997 – Iagoa.

Segue em anexo o regulamento geral e técnico, ficha de inscrição, assim como demais informações necessárias.

Gostaríamos de contar imensamente com a sua presença, a qual irá abrilhantar ainda mais o nosso evento.

Atenciosamente,

Escola de Esportes Sempre Flamengo

Copa de Ginástica Artística “Clube de Regatas do Flamengo”

REGULAMENTO GERAL

1. Promoção: Clube de Regatas do Flamengo
2. Coordenação: Geral-João Paulo Pantano e Luisa Parente
3. Coordenação: Técnica- Sebastião Carvalho/Jessica Carvalho e Patricia Fernandes
4. Data: **24 de Novembro de 2018 (sábado)**
5. Horário: copa de ginástica de 8:00 às 20:00 horas.
 . Os Professores deverão marcar o horário de participação com Patricia Fernandes (21)99100 -4093
6. Local: Ginásio Cláudio Coutinho - Av. Borges de Medeiros, 997 – Lagoa
7. Premiação: Medalha e Troféus.

Copa de Ginástica Artística “Clube de Regatas do Flamengo”

8. Inscrições: Preencher corretamente, em letra de forma, a ficha de inscrição para cada categoria separadamente. Enviar:
- . a ficha de inscrição e o comprovante de depósito bancário para o email **joao.pantano@flamengo.com.br**
 - . a taxa de inscrição da entidade e do atleta deve ser depositada(**depósito identificado**) no Banco Bradesco agência 0887-7 conta corrente 13800-2 nominal ao Clube de Regatas do flamengo
9. Taxas de inscrição:
- 8.1 – Entidade ...70,00.....
 - 8.2 – Atleta60,00.....
 - 8.3 – Projetos Sociais 50% de desconto para entidade e atletas.

PRAZO MÁXIMO PARA PAGAMENTO E ENVIO DA FICHA DE INSCRIÇÃO, SEM PRORROGAÇÃO: 01 DE NOVEMBRO (01/11/2018).

Copa de Ginástica Artística “Clube de Regatas do Flamengo”

REGULAMENTO TÉCNICO

Participantes:

Cada Instituição poderá participar com um número ilimitado de atletas. A súmula deverá ser preenchida não ultrapassando o limite de 15 (quinze) atletas por grupo de apresentação.

CATEGORIA

“GYM-BABY” (até 06 anos de idade)

CIRCUITO

1. Rolamento (frente ou trás) no plano inclinado (ou não)
2. Parada de mãos com os pés na parede
3. Velinha
4. Estrelinha (com ou sem plinto)
5. Ponte
6. Avião
7. Deslocamento livre na trave baixa

Copa de Ginástica Artística “Clube de Regatas do Flamengo”

CATEGORIA

SALTO/SOLO (Idade Livre)

Salto no Mini-Trampolim

. **2** saltos livres (diferentes ou iguais)

Solo (sem música)

Uma série livre com no mínimo 6 (seis) e no máximo 12 (doze) elementos.

Copa de Ginástica Artística
“Clube de Regatas do Flamengo”

SÚMULA DE INSCRIÇÃO

CATEGORIA : SOLO E SALTO

ENTIDADE :.....

GINASTA	SOLO	SALTO	TOTAL
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Professor responsável :

Árbitro :

Copa de Ginástica Artística “Clube de Regatas do Flamengo”

SÚMULA DE INSCRIÇÃO

CATEGORIA : GYM-BABY

ENTIDADE :

GINASTA	ROLO	PONTE	VELA	ESTRELA	PEITO NO CHÃO	AVIÃO	TRAVE	TOTAL
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								

Professor responsável:

Árbitro :

AVALIAÇÃO : 1 (não executou) – 2 (executou parcialmente)
3 (bem executado)